

❀ आभार-मदर्शन ❀



स्वर्गीय २० श्री गणेशलाल जी विलाला, जयपुर

प्रस्तुत कि के प्रकाशन का व्यय भार श्री प० सनत कुमार जी विलाला, जयपुर ने अपने पूज्य पिताजी स्व० ब्र० श्री गणेश लालजी विलाला की पवित्र स्मृति में अपने माताजी पूज्यनाथा १०५ आदिका नेमिमती जी के आदेश पर, बहन निया है जिसके लिये जन मिशन आपका भयं स आभारी है ।

— गुलाम चद्र जैन

रुयाउक

जैन मिशन जयपुर क-द्र
मारुजी का चौक, जयपुर

दिवा-भोजन की संस्कृति एवं स्वास्थ्य के लिये महत्ता ।

१. संस्कृति का मूलसूत्र

‘बुभुधे हि वासिवाण तिस्रा ए तिल्ल नि बुभुधुमुषे ।
पदानमा हु बाही पन्ता - शीप्रागेहि ॥’

‘बुभुधे वासित तिलो स है सुधित स्नेह यो वनता ।
यो वीजराग बाशी से मुभासित मन बाधिमें डलता ॥’

बुभुधे इम पद्य में गुणगुनाता हुआ अपने घर से निकला तो उमर खा पाषण-पवन मु दर मघर घनी से अठश्रेणियों वन्ता हुआ बहा जा रहा है । वह कुछ क्षणा तक एकटक उनकी आरतिहार कर निश्चित हो गया कि बादल उसे भिगा न देंगे । पवनके स्वरमे स्वर मिलाता हुआ वह अपने मित्र मनोजक घर की आरति चल पडा ।

सूय अस्ताचल की ओर क्षीघ्रनासे भगा जा रहा है जिसके कारण बादलाको एक गई आभा मिल गई थी । दानोंमे एक हाड-सी लगी हुई थी । बुभुधेको तभी एक पुरानी हाडकी याद ताजी हो आई । उसे ‘दिनकर’ जी के शब्द स्मरण हो उठे-उठोने ‘संस्कृति के चार अध्याय’ (पृ० ७४) में लिखा है कि ‘जब (वदिक) प्रायः यहा प्रायः, उसके पहल हा सभ्यता का विकास यहा हा चुका था और यम तथा संस्कृति के अनेक रूप स्व ग्रहण कर चुक थे ।’ बुभुधे साचने लगा कि बादक प्रायों के पहले भारत मे ये कौन लोग थे जिन्होंने भारतीय धर्म और संस्कृति का जन्म दिया था ? उसने

विचारा तो उसे लगा कि ब्राह्मणोंके प्रतिरिक्त भारतमें श्रमण भी रहने थे, जिनमें निष्प्रभ(जैन)प्रमुख और प्राचीन थे। जैन परम्परा में श्रमणभेद धर्म और सन्कृति के आदि मन्त्रा कहे गये हैं। इसी कारण उनको मायना सारे सत्तारमें हुई थी।^१ डॉ० जिम्मेर जैसे विद्वाना ने इसी विशेषता के कारण जनधर्म को प्राङ् ऐतिहासिक कान का अर्थात् यदिक आर्यों के आगमनमें पहले का धर्म प्रगट किया है।^२ 'दिनकर' जो लिखते हैं कि 'यह उतना ही पुराना है जितना कि वैदिक धर्म'। उस प्राचीनकालमें इन दोनों मर्तों में सस्कृतिके आदान प्रदान की होड लगी थी। बादलों की होड को देखकर कुमुम को इसका स्मरण हो आया था।

वह मोचता ही गया। पावम-प्यत्र की ठडी हिलोर मानो उसकी स्मृतिको ताजी करने पर तुली हुई थी। उसका मन पान-लोकमें पवन में भी तीव्र और जोध्रगति से दौडा जा रहा था। पनक मारते ही वह भाग भूमिमें कानमें पहुँच गया—तब पायाण मई सन्कृति का युग था—पृथ्वीमें इतनी धमक थी कि उसके आगे सूर्य और चन्द्रके प्रकाश फीके हो रहे थे। कुमुमने पानपटलमें देखा कि प्रकाश का धवन धानोरु पृथ्वी पर व्याप्त है, जिसकी भूमि घामकी हरियाली से पन्ना मो दमक रही है। उसपर डेर चीते और गाय भैम साथ साथ प्रेम पूर्वक घाम चर रहे हैं। प्रेमका यह घद्मुन दृश्य देखकर कुमुम रामाचिन हो गया। उसने आगे दृष्टि दौडाई तो देखा सुन्दर कल्पवृक्षों की शीतल छायामें युवक युवती का युगल आनन्द भोग भाग रहा है। उनको घरगृहस्थी की चिंता नहीं है। वे दिनरातकी सीमामें बधे नहीं हैं और भूखकी बाधा उनको मता नहीं पाती—भरवेरी का बेर अथवा बहूत भूख हुई तो बडा बेर खाकर ही वे मस्ती का आनन्द सूटते हैं। दिवा या रातके भोजन की समस्या ही तब न थी।

१ विशेषके लिए हमारी पुस्तक 'आदि तापधूर म- श्रमणभेद देखिए।

२ *Philosophies of India*, p 217

रात्रमार्ग पर भागे जाने हुए मोटरकारके हॉर्नकी आवाज ने कुसुमके ध्यान को भंग किया—उमने मुह उठाकर देखा तो वह मनाज के द्वार पर खड़ा था। 'मनोज ! मनाज !' की आवाज लगाना हुआ कुसुम घबरेर घुमा तो मनोज का भारी स्वर उमका स्वागत कर रहा था—'कोन ? कुसुम भाई ? आघान !' और कुसुम उसके सामने जा खड़ा हुआ। उसने मनोज को बिजनी की रोशनो में भोजन की पालीसे उलमा हुआ देखकर कहा—'मनोज भइया ! तुमको तो भोग भूमिम जम लना था, जिसमें रात और दिन का भेद ही नहीं हाता !'

मनोज कुसुमकी डानाफोका भादी हो गया था—हमने हुए बीना, मेरे निय तो यही भोग भूमि है—उमने इसमें प्रतिक घोर क्या मानदहोगा ? मनोज अपनी बात पूरी भोज कर पाया था कि बिजनी के बल्बस टकराकर दो बडे से धनम भरते हुए उसकी पाली पर आ गिरे। यह देखकर मनोज परेशान ही नहीं हुआ, बल्कि भेंसा भी। कुसुमने माथा घुटकी लेते हुआ कहा—'भाग भूमि में यह परेशानी नहीं है—वहाँ सदाकाल दिवा भाजन ही समझिये, जो देवों का भोजन है। भोगभूमिम निशाचरो का भाजन नहीं होता।

मनाजने यह गुना तो मुक्करा कर बोला—'तो भाई, यह उपाय बताओ जिससे भागभूमि मिले !'

'किन्तु तुम्हें उपाय बनाने से क्या लाभ ?'—कुसुमने कहा। मनोज उमका मतलब तो समझा परंतु कुसुम का उलमाने के लिए बीना—'नहीं, नहीं, तुम तो मेरे बडे भाई हो। तुम्हारी बात तो जरूर सुनूंगा।

'सुनो तो सही यह में मानता हूँ, पर मानोगे नहीं !'—उमने कहा। मनोज न भौहें सानने हुये कहा—'ऐसी बात तो नहीं कि मानन योग्य बातको न मानूँ !'

'यदि ऐसी बात है तो सहिसा हरकृतिके कायल बनो !—कुसुम ने छूटते ही कहा। मनोज ने चटसे उत्तर दिया—'मैं यही नहीं

जानता कि घटिगा मरना क्या क्या है ?

'नहीं जानते तो वो गमभों - यह रहस्य वृषभ उने पक्षिमा सरभृति की रूपरेखा बनाने के लिए बना गया रि 'जब भोग नि का नाम दमाएन दुषा-पदाएनकाम के दूधोकी सम्मना मिट न'- सूर्य और चांद चमक उठे, जिनसे दिन और रातका भेद उािनन हुआ, तो मानव घबड़ा उठा । उदो हुए गमभों पटकी ज्वाला को भी घबराया । मानव को समझप नहीं था रता था कि बट क्या करे ? क्या गाव ? और क्या लाये ? ऐसे विषम समय में प्रथम तीर्थपुर भ० ज्ञानभदेव ध्वनर थे । उन्होंने मानवको मयता का पाठ पढ़ाया । उमने पटकी ज्वाला को उहोंने इसके उगाकर उठोके मोठे रमभ जमन रिया था । इसीलिए यह द्वाकु कहलाए थे । उन्हें ने ही कृषि विधानका आविष्कार करने लके मानवकी ग्राध समस्या को हल किया था । तबके मनवको उहोंने खाना बनाने खानो खाने और उठने बठो का सउर मितयाया था । प्राकृतिक जल और आा पर मानवको निर्भर रहनी कला मिली । दिनमें एकवार भ्रम पल और जानका आहार करने और शुद्ध करना हुआ जब पीकर मानव सुयो रह मता है, क्योंकि प्रकृत गुनभ वस्तुधा पर आधारित जीवन में िगा कम होती है और स्वास्थ्य थोष्ट रहता है । इसप्रकार स कृति की सुलाधार घटिसा प्रधान मानव बना नी प्राग्भमे रही था । भ० क्रमभो मानवको निखाया कि वह भिनकर रहे पारम्परिक सहयोगसे भ्रम उगाये धार दिनमें लयाय भाजन करके रातको सुपकी नीद सोये । दिनमें श्रम करे और दिनमें ही खाये-रात में प्रकृति भी भलसाती है भ्रत मानव भी विश्राम कर । इसप्रकार, दसा मनोज हम मानव का आदि संकृति का सुलाधार साकाहार, दिवाभोजन और पारम्परिक सहयाग था । यही घटिसा संकृति की सामान्य रूपरेखा है ।'

मनोजने यह सुना तो, पर उसे सतोप न हुआ । वह बोला-

यह तो जैनों की मायता है ।" कुसुमने उत्तर दिया—'भ्रमश्य यह जैनोंकी मायता है, किन्तु इसका समर्थन प्रबल प्रमाणों से होना है । सारे विश्वके सभी प्रमुख धर्म आदि कालको ग्रहिसाका प्रेमयुग ही बताने हैं । सान घाठ हजार वर्ष पुराने 'शिलालेख' भा यहो बताते है ।'

यदि ऐसा है तो भारतमें आमतौर पर रातमें खाने का रिवाज क्यों हो गया ? मनोज ने पूछा । इसपर कुसुमने उसका समाधान किया कि 'विदेशसे जब आमुरी वृत्ति भारतमें घुम आई तब ग्रहिसा संस्कृति को बडा आघात पहुँचा और मांस मछादि 'भ्रमश्य' भक्षण एक रात्रि भोजन को बुराई बल पडी । आया वैदिक धर्मविलम्बी भी शाकाहारी दिवाभोजी थे—भारतकी संस्कृति ही दिवाभोजन और शाकाहार पर आधारित थी । उनके 'यजुर्वेद आन्विक' (श्लोक २४) में स्पष्ट लिखा है कि —

“दैस्तु मुक्त पूर्वाह्ने, मध्याह्ने ऋषिमिस्तथा ।

अशाह्ने च पितृभि, सायान्हे दैत्य दानवै ॥”

धर्म-देवोंका भोजन प्रात होता है (इसीलिए प्रात देव पूजा का विधान है), ऋषिगण मध्याह्नकाल में भोजन करते हैं । तीसरे पहर पितृजनोके भोजन करने की बेला है । सायंकालमें दैत्य दानव तुल्य मानव ही भोजन करते हैं ।

'धरे' इसमें तो शामके भोजन का भी निषेध है ।—मनोजने आश्चर्य से कहा । इसपर कुसुमने मुस्करा कर बतया—'भइया । पहले का भारत आदर्श भारत था—सभी सात्विक जीवन बिताते थे । इसी 'यजुर्वेद आन्विक' (श्लोक १६) में रातके भोजनको अभाजन ही कहा है । देखो —

'सध्याया यत्तरुहामि, सद मुक्त कुलीदइ ।

सर्व बेला मतिकम्ब, रात्री मुक्तम भोजनम् ॥

● हपारी 'आदि तीय शूर अ० ऋषभदेव' पुस्तक पढ़िये ।

मर्य-‘हे कुनोदह राजा ! सध्याज्ञानमें क्या और रादास मनु
मानवों ने ही सदा भोजन किया है । हिंदु (दिन को) सभी वेनापों
का उल्लेखन करने रात्रिका भोजन करना तो भोजन है ।’

‘बोलो, भोज भक्ष्या, भव युद्ध समर में भाई भारत की
सहिता संस्कृति और दिवाभोजन का पुराना नियम ?’-कुसुमने
पूछा मनोज से । मनोज इनकार तो न कर ‘सवा, परंतु अपनी
आदत ने लिए लाचार था । घोना-‘आपका कहना ठीक जयता है ।’
कुसुम मनोजकी भ्रममर्षता पर हंस पडा और बोना-‘ठीक तो यह
ही भाई ! और भी सुनो, भारत मे जो भ्रनेव विदेशी यात्री
आये, उन्होंने भी भारतीयों के शाकाहार और समय की प्रणना
लिखी है । सम्राट् चंद्रगुप्त के दरवार मे ग्रीक का राजदूत
मेगस्थनीज रहा था । उसने भी भारतीयों की भोजन व्यवस्था का
प्रशसारमक उल्लेख किया है । उस समय भारतीय एकान्त में
स्वच्छता से शाकाहार का भोजन करते थे । रात भोजन का जिक्र
वहीं भी नहीं है । भ्रनवता सामूहिक ज्योनारों मे समय की पावदी
नही रह पाती थी । देसा मनोज ! यहां की संस्कृति मे दिवाभोजन
का कितना महत्व था ?’

कुसुम की बात पूरी भी न हो पाई थी कि पडोम की एक स्त्री
अपने रोते चिल्लाते हुये बालकको लेकर भाई और घबड़ाई हुई
घोनी-‘बाबूजी हाय, भव क्या करू ? मेरे ललुभा को बचाओ ।’
मबने उसको डाढस बघाते हुए पूछा-‘तेरे ललुभा को दृष्ठा क्या
है ?’ वही कठिनाई से उसने बताया कि ‘सिराहने खमे हुये पानी
को उसने ललुभा को जो पिलाया तो उसमें पडे हुए बिच्छूने उसके
गले मे कई डक मार दिये हैं, जिसके कारण यह परेशान है ।
पडोसिन को अस्पताल भिजवा दिया गया । वह तो गई, परंतु उस
दुर्घटनाका प्रभाव सभीके दिना पर पडा ।’

कुसुमने बताया कि ‘समाचार पत्रोंमें इसप्रकार की दुर्घटनाओं
के समाचार अक्सर छपते रहते हैं । एवबार का समाचार था कि

जब रात्रिभोजन के लिए कढ़ावमें साग चूल्हे पर षड़ा हुआ था, तो उनमें छप्पर से एक छोटा-सा नाप गिरकर पक गया और उस सागवे पान से कई आदमी अपने समूह्य प्राणों में हाथ धो बैठे। इसीप्रकार एक दूधरा ममाचार था कि रातको जब कोई स्त्री दूधकी दही के लिए जमा रही थी, तब बने ही उसमें भी सापका बच्चा गिर गया। जब प्रातः वह उसे विलोने बँठी तो उसे हम दुर्घटना का पता चला। अनीगज में एक बार एक हलवाई के दूधमें छिरवली पड़ गई जिसे उसने निचालकर फेंक दिया और उस विपत्ते दूध की रबड़ी बनाकर बेचन लगा। रातके खान के साथ खाने के लिए बही रबड़ी एक कढ़ार ले गया और पाने ही मर गया। ऐसी अनेक घटनाएँ मिलती हैं। अमलमें बात यह है कि सूर्य अस्त हो जान पर रातके समय बहुतसे पशु पक्षी और पतंगे बाहर निकलते हैं, जिनके कारण भोजन क दूषित होने का डर रहता है। इसीलिए भारतीय सभ्यता में दिवाभोजन का प्रचलन रहा है, जिससे रातमें भोजन बचानेका प्रसंग उपस्थित नहीं होता। महिलाओं को भी सुविधा रहती है और स्वास्थ्य भी अच्छा रहता है।'

मनोज का मन यह सब बृद्ध देख सुनकर भयभीत हो रहा था। उसने कुमुम से कहा—'भाई अब मैं भी कम से कम वर्षाशत्रु के चार महीना में रातको भोजन नहीं किया करूँगा और न रातको भोजन बनाने दूँगा।'

'हां, हाँ, जिनका आत्मबल और श्रद्धा हो उतना ही ग्याप और धन ठोकमें पाला जा सकता है। आज घीमामाका नियम लिया है तो किसी दिन दिवाभोजन को महत्ता दिन पर ऐसी चढ़ेगी कि जीवन भरके लिए नियम ले लोगे।'—कुमुमने कहा और इसके साथ ही वह मनोजसे विदा होकर अपने घर चला गया। आकाश में घिरे हुये बादलों से नन्हीं-नन्हीं धूँदोने बरसकर माना कुमुम के सद्प्रयास पर अचना हर्ष हो प्रगट किया।

२. धर्मग्रन्थों के आलोक में ।

‘अथ गयमि आइये, पुरथा अ अणुगम् ।

‘आहार मइय सय्यं मण्णाअि एण पत्थए ॥’

कुसुम घर की देहली पर लड़ा हुआ सूर्यको अस्ताचल की ओर जाते हुये देख रहा था, तो उसे उपपुत्र-भागम बाकप याद आ गया। आदित्य जब अस्त हो गये तो अन्धकार आया ही फिर आहार क्या? रातके समयमें तो मनमें भी भोजन की इच्छा नहीं करना चाहिये। खानेकी बात तो दूर रही। इसी समय मनोज उसके सामने आ खड़ा हुआ। कुसुम ने चकित होकर पूछा—‘मात्र तो आप जल्दी ही जल्दी घर से निकल पड़े?’

उत्तर में मनोज ने कहा—‘हां, निकलना क्यों नहीं? अब तो दिनमें ही खा लेता हूँ जिससे धूमने फिरने और मित्रों से मिलने की आजादी रहती है।’

‘यह तो मुविघा है ही और साथमें सुख भी।’ ऊपर ऑफिस में भी फुरती से काम करने का ध्यान रहना होगा। हाथ और मन दोनों ही एक दूसरे से होड़ करने लगते होंगे?’—कुसुमने पूछा।

‘हां, यह बात भी है। दिनमें भोजन करने की पारती हो जाने से समयका ठीक उपयोग हो रहा है—धानस और गपराप में समय नष्ट नहीं होता। ऑफिसका काय समय पर समाप्त करके धानद से घर चले आते हैं।’—मनोज ने कहा।

‘अब तो भाई तुम्हारे आदर्श से उन युवकों को शिक्षा लेना चाहिये जो ऑफिस या दुकानदारी का वहाना लेकर रातभ भोजन करते हैं।’—असल बात तो यह है कि जिसके हृदय में अंधवासना जग जाती है वह अपना मार्ग निखाल ही लेता है।—मनोजने कहा। इसपर कुसुमने उसकी बात बड़ी करते हुये बताया—‘घरे भाई! अपनी समाजमें ऐसे धर्मनिष्ठ भाई अब भी मौजूद हैं जो वित्तमत्रो

के पद पर घाबड़े होकर राजकाज करते हुए भी प्रातः पूजा करते और दिनमें भोजन कर लेते हैं। धर्मभाव का बड़ा महारम्य है। कुछ मोचकर मनोजने पूछा—‘तो लोगो में यह धर्मभाव जंगता क्यों नहीं?’ कुसुमने उत्तर दिया—‘धर्मभावे तब जने जब अच्छे सस्कार हो, अच्छी सगति हो और स्वाध्याय की रुचि हो।’

यह आपने ठीक कहा—मनाज बोना और फिर सिर खुजला कर कहने लगा—‘स्वाध्याय तो मैं भी नहीं करता।’ कुसुम ने प्रेरणा की—‘तो करने लगे। फिर रात्रि भोजन त्याग का महत्व अच्छी तरह समझ लो।’ इसपर मनोजने कहा—‘स्वाध्याय तो करूँगा किन्तु अभी आप शाम्भो के आधारसे रात्रिभोजन त्याग का महत्व बताइए।’ कुसुम तो समाधान करने के लिए उत्सुक ही था ‘भटमे बोना— लो सुनो। पहले ही वसुन्दि, श्रावणार की बात कहते हैं—

‘एषादसेसु पदमे वि जदी’ शित्तिभोयणा कुण्ठितसं ।

ठाण एण ठां तंहां शित्तिभुत्ते परिहरे शिवेमा ॥३१॥

चम्मटिठ कीडे उदरु भुयगं सैसाड असंणमम्मिं ।

पडिय ए किं पि पस्सइ भु जइ सय्ये पि शित्तिं समए ॥३२॥

एवं बहुष्यार दोमे शित्तिं भोयणमिं एणज्जए ।

तिविहेण रायमुत्ती परि हरियवा हवे तंहां ॥३३॥

भावार्थ—‘यदि कोई रात्रिभोजन करता है, तो वह श्रावक की ग्यारह प्रतिमाओं में से पहली प्रतिमा का भी श्रावक नहीं रहता। इस कारण रात्रिभोजन का नियमसे त्याग करना चाहिये।’

‘रात्रि के समय, चमड़ा, हड्डी, कीड़ा, मूषक, साप और बाल आदि जो कुछ भी भोजन में पड़ जाता है वह दिखाई नहीं देता और सब कुछ खा लिया जाता है।’

‘इस प्रकार रात्रिभोजन में बहुत में दोष जानकर मन, वचन, कायसे रात्रिभोजन का त्याग करना चाहिये।’

‘सुमापिते रत्न संदीहे’ में श्री धर्मितगति भाचार्य ने लिखा है—

‘हित्यन्ने प्राणिन सुधमा यत्रायुष्यभिमदयते ।

तद्रात्रिभोजन सतो न कुर्वन्ति दयापरा ॥७६६॥’

भावार्थ—‘जिसमें अस्तस्य मूढम् जीवोमी हिमा होतो है, जिसके कारण अर्पविप्रता माती हैं ऐसा रात्रिभोजन दयालु, सज्जनों को नहीं करना चाहिये ।’

श्री रविपेणाचार्यने ‘पद्मपुराण’ (१४ वां, पर्व) में लिखा है कि “बुद्धिमान पुरुष सदा नियम पालने का प्रयत्न करते हैं—जो बहुत न बने तो अल्प ही नियम करना उचित है—नियम बिना नहीं रहना । जैसे मेघ की तो एक एक बूद ही बरसती है, परन्तु उन सब बूदोंके मिलने से महानदी में ऐसा प्रवाह आता है कि वह समुद्र से जा मिलती है, वैसे ही जो पुरुष दिनमें भी एक मुहूर्त मात्रके लिए ही आहार त्याग करते हैं उनको एक मासके उपवास का फल मिलता है । और जो प्राणी रात्रिभोजन का त्याग करते हैं और जसतक नहीं लेते हैं उनके प्रति पुण्यका सचय होता है । रात्रिका भोजन महा अधर्म है—कठोरचित्त पापात्माओं ने ही उसम धर्मकी कल्पना की है, जो दिनमें अशन त्याग कर रातका भोजन करते हैं ऐसे लोगों को प्रतिबोधना भी कठिन है । किन्तु धर्मात्मा को सदा सोचना चाहिये कि जब सूर्य अस्त होता है तब जीव जन्तु दृष्टि नहीं पडने हैं; फिर भोजन कैसे करें ? जो अविवेकी पुरुष रात्रिको भोजन करते हैं सो मक्षिका, कीट, केशादि का भक्षण करते हैं—वे डाकनि, राक्षस, स्वान, मार्जार, मूसा आदि मलिन जीवों का उच्छिष्ट आहार ग्रहण करते हैं । बहुत क्या कहें, सच तो यह है कि जो व्यक्तित रात्रिभोजन करता है सो सब अशुचि का भोजन करता है । सूर्यके अस्त होने पर कुछ भी तो दृष्टि नहीं पडता, इसलिए जब दो मुहूर्त (लगभग २ घण्टे) दिन बाकी रहे सबसे लेकर प्रातः दो मुहूर्त दिन चढ़े तक विवेकियों को चारों प्रकारके आहार का त्याग करना चाहिये अर्थात् अशन, पान, खाद, स्वादु का त्याग करना चाहिये । जो रात्रिभोजन करते हैं

वे मनुष्य नहीं पशु हैं। जो जिन शासनसे विमुक्त होकर व्रत नियम से रहित रात्रिदिन खाने-पीते ही रहते हैं वे परलोक में कैसे सुखी होंगे ? मांस, मद्य मनु, निशिभोजन, घोरो और परनारी जो मदन करते हैं व दोना जन्म खो दते हैं। जो रात्रिभोजन करते हैं वे प्रल्पमायु, हीन, व्याधि पीडित, सुखरहित महा दुःखी होते हैं। रात्रिभोजन के पापसे वे बहुतकाल तक जन्म-मरण के दुख उठाते हैं। रात्रिभाजी घनाचारी शूकर बूकर, गरदभ, मार्जार, काग ब, नर्कनिगोद त्रमस्यावर आदि घनेक कृयोनिया के दुख उठाते हैं। वे रात्रिभाजी निशाचर अर्थात् राक्षसके समान है। और जो भव्य जीव जिनधर्म को पाकर नियम धारण करते हैं वे समस्त पापको भस्मकर मोक्षपद पाते हैं। भक्त प्रणुवर्तों में पराधरण रत्नत्रयके धारक आचका (गृहस्थों) को चाहिये कि वे दिनमें दोपरहित भोजन करें। ऐसे दयावान रात्रिभोजन न करने के कारण स्वर्गों के सुख भोगकर इस पृथ्वी पर चक्रवर्तीक बभबको पाते हैं। देवेन्द्र, असुरेन्द्र, और नरेन्द्र दिवाभोजन के पुण्यसे होते हैं। सूर्य समान प्रतापी, अद्रमा रुद्र सौम्य, अविक्ल प्रतापी, देवतुल्य भोगा के भोक्ता वे ही पुरुष होते हैं जो सूर्य भस्त होने के पश्चात् भोजन नहीं करते हैं, इत्यादि।”

‘पुरुषार्थ सिद्धयुपाय’ में भी लिखा है कि जो अहिंसावादी है उनको रात्रिभाजन नहीं करना चाहिये, क्योंकि उसमें हिंसा होती है। यथा -

‘रात्रौ भुञ्जानाना यस्माद निधारिता भवति हिंसा ।

हिंसा विरतेतस्मात्तथा रात्रिभुक्तिरपि ॥१२६॥’

स्वामि वार्तिकय कहते हैं कि जो रात्रिमें भोजन नहीं करता, उसे एक वर्ष में छ महीने के उपवास का फल मिल जाता है -

‘जो श्लिसि मुक्ति वञ्चति सो उपवास करोदि ह्यम्मास ।

सर्वद्वारस्य मध्य आरम्भ मयदि रमणीये ॥’

—स्वामि वार्तिकेयानुपेक्षा अ देवरे

श्वेताश्वर जैन समाजमें रात्रिभोजन त्याग का इतना महत्व है कि उसे छटा, महाव्रत कहा गया है, यथा --

२ अनुविधस्याऽऽहारस्य, सर्वथा परिवर्जनम् ।

पठं वतमिहैतामि, जिनैर्मूलगुणा स्मृता ॥'

। रात्रिभोजनमें प्राणातिपात घाटि धनक दोष सभव जानकर ही उसके त्यागका उपदेश मूलगुणा रूपमें दिया गया है। स्पष्ट विधान है कि इस प्रकारके दोषोंको दखकर ज्ञानुभूत भ० महावीरने तिरप्रन्ध(जैनो)को रात्रिभोजन नहीं करनेका उपदेश दिया था यथा-

'५ अ च दोमं ददृष्टुण, नामपुत्तेशु भासि ॥

। सभाहार, न. मुजति, निगायः रात्रिभोजन ॥'

श्री हेमचन्द्राचार्य ने 'योगशास्त्र' (प्र० ३) में लिखा--

। 'अमरे च रजन्याः च, य- सादमेव तिष्ठति' ॥

। सज्ज, पुच्छ परिशुष्ट स्पष्टं पशुस्यैव हि ॥

। अर्थात्-जो मनुष्य दिन रात खाना ही रहता है वह मीग और पूच्छके बिना पशु ही है। वह विचार दान्त से काम जो नहीं लेता है।

। निम्नलिखित श्लोकों में आचार्य जी ने अनेक दोषोंके कारण निशिभोजन को निषिद्ध ठहराया है -

। मेघाः पिपीलिका हन्ति, वृषा कुर्याज्जलोदरम् ।

। कुरुते, मक्षिका वान्ति, कुष्ठरोग- च कोलिकः ॥५०॥'

अर्थात्-रात्रिभोजन के करते समय कीड़ी खाली जाय तो वृद्धिवा नाश होता है, जू भक्षणसे जलोदर-होना है, मक्यों से क्षमन होती है और कालिक के जाने से कुष्ठ रोग हो जाता है।

। कण्टको, दारुहरणं च, शितनोति गलव्ययाम् ।

०५ अजानतनिपतितस्तालु, विध्यति चृश्चिक ॥५१॥'

अर्थात्-रात्रिभोजनमें कदाचिन् काटा, नपही का टुकड़ा खा लिया जाय तो गलेमें व्यथा उत्पन्न करता है। शाकादि के अंदर विच्छू भा जाय तो वह तालू को वेध देता है।

। 'वितानन्तु गन्ने वात' इत्येवमपि ज्ञायते ।

इत्यादयः दृष्टोपाः, सर्वेषां निश्चि मोक्षने ॥५२॥'

धर्मान् रात्रिभोजन क मध्य घान घा ज्ञाय तो स्वरभंग हो जाता है । इस प्रकार घनक दोष रात्रिभोजन करने से सभी को होते है, यह इत्येषा देखा गया है ।

अहा मुलेऽथवाने च, याद्रे द्वे पटिके लभ्य ।

शिशाभोजनदोषसा ५४ तास्यम' पुर्यमात्राम् ॥६३॥

धर्मान्-रात्रिभोजनके दोषको जानकर आ मनुष्य दिवसके प्रादि घोर घनमे दो पडी छोडकर दिवाभोजन करता है, यह पुण्यका मात्रन होता है ।

'इमेति भिति च'यो ग सदा भिशिभोजनान् ।

सोऽर्थं पुर्यादुष्य, स्यादवज्यमपापित ॥६६॥'

धर्मान्-धन है वह भाग्यगाना पुरुष जो हमेगा रात्रिभोजनसे विरत रहता है-रातको नहीं खाता है । निस्मदह वह अपनी प्रायुके धर्मभाग जानके तुन्य उपवासों का महाकन पाता है ।

इस प्रकार देखा भाई मनोज ! जैनशास्त्रों मे पद पद पर रात्रिभोजनका निषेध करके उस महान् धन कहा गया है । रातको भोजन नहीं करना घोर छानकर पानी पीना जैन गृहस्था की प्रमुन चर्चा रही है ।

यह प्राय ठीक कहते है ।' मनोजने कहा घोर फिर पूंछा कि जैनेतर शास्त्रोंमे हम विषयमे क्या विधान है ?

इस प्रश्नके उत्तरमें वृन्मुने निम्नलिखित प्रमाण हिन्दू शास्त्रों से उपस्थित करके बताया कि उनमें भी रात्रिभोजन का निषेध किया गया है -

'योगशाष्ट्र' (पूर्वाङ्क' दलो० १०८) में लिखा -

'नक्तं न भोजयेद्यस्तु, शानुर्मास्ये विशेषत ।

सर्वं कामानवाप्नोतु, इहलोकं पत्र च ॥'

धर्म-जो मनुष्य रात्रिभोजन नहीं करता है सासकर चतु मास

में रात्रिभोजन का त्याग कर देता है, वह इस भव और परभव में सर्व मनोरथ को प्राप्त करता है ।

‘महाभारत’ (शांतिपर्व) में भी लिखा —

‘चत्वारि नरु द्वार, प्रथम रात्रिभोजाम् ।

पर स्त्रीगमन चैव, सन्नागानन्नकायकम् ॥१५॥

ये रात्रौ सर्वदाऽऽहार, वर्जयन्ति सुमेधसः ।

तेषां पक्षोपशसत्य, फल मासेऽ जायते ॥१६॥’

अर्थ—चार कार्य नरुके द्वार रूप हैं, जिनमें सबसे पहला रात्रिभोजन है । दूसरा परस्त्री सेवन, तीसरा अचार खाना और अनन्त काय अर्थात् कदमूल खाना है । इसलिए जो मुमुक्षु वाले मनुष्य सर्वदा रात्रिभोजन का त्याग करते हैं वे एक महीने में एक पक्षमें उपवास का फल प्राप्त करते हैं ।

‘महाभारत’ (ज्ञान पर्व अ० ७०) के निम्नलिखित श्लोक से स्पष्ट है कि रात्रिभोजन करने वाले मनुष्य की आत्मा को उल्लूकउम्मा, विलाड, गिद्ध, साबर, मूषर, साप, विच्छू आदि अनेक नीच योनिप्रो म जन्म लेना पड़ता है —

‘उल्लूक काक मार्जार वृधशम्बर शूकरा ।

अहि वृश्चिक गाधाश्च जायन्त रात्रिभाजनान् ॥२०३॥’

इसीप्रकार मार्कण्डेय ऋषि ने ‘मार्कण्डेयपुराण’ (अ० - ३) में लिखा है —

‘मृने स्वजनमात्रेऽपि सूतक जायत किल ।

अस्तान्नत दिवानाथे भोजन कियते कथम् ? ॥३६॥’

अर्थात्—स्वजन के मरण से जब सूतक लगता है, तो दिवसके रवामी सूर्यके अस्त होने पर कैसे भोजन किया जा सकता है ? अर्थात् नहीं किया जा सकता है ।

इसी पुराण के अ० ३४ में निम्न० श्लोक है —

‘अस्तगमे दिवानाथे आपो रुधिरमभ्यते ।

अथ मांससम प्रोक्त मार्कण्डेन महर्षिणा ॥५३॥

अर्थात्-सूर्य अस्त होनेके पश्चात् पानी रुधिर समान कटलाता है और अन्न मांसके समान गिना जाता है, ऐसा भावण्ड नामक ऋषिने कहा है अतः रातमें खाना पीना उचित नहीं है।

मार्कण्डेय ऋषि तो युधिष्ठिरसु कहते हैं कि तपस्वी धार विवेकी गृहस्थो को पानी तक रातमें नहीं पीना चाहिये। भोजन तो दूर भी चीज रही। यथा -

'नोदकमपि पातव्य रात्रावत्र युधिष्ठिर ।

तपस्विनां विशयेण गृहिणां च विवेकिनाम् ॥३२॥'

—माकण्डेयपुराण अ० ३०

इसी प्रकार 'स्त्र्यपुत्राण' (स्व० च ७ अ० ११) में दिवाभोजन की महिमा में कहा गया है —

'एकमङ्गाशनानित्यमग्नि होत्र फल लभेत् ।

अनस्तभाजनो नित्य तीर्थयात्रा फल भजेत् ॥२३॥'

अर्थात्—जो मनुष्य केवल एकबार भोजन करता है वह अग्नि होत्र के फलको पाना है और जो हमेशा सूर्यास्त से पहले भोजन कर लेता है उसे तीर्थयात्रा का फल मिलता है।

हिंदू 'षड्मपुराण' में तो यहाँ तक कहा गया है कि जो रात्रि-भोजन करता है व मासादि खाता है उसका तीर्थयात्रा करना और तप तपना सभी व्यर्थ है -

'मघमासाशनो रात्रो भोजन कद भक्षण ।

ये कुपति वृथास्तेषां तीर्थ यात्रा जपस्तप ॥'

इसीप्रकार 'मनुस्मृति' आदि और भी कई हिंदूग्रन्थों में दिवा-भोजन करने का उपदेश दिया गया है। फिर मनोज भद्र्या, स्वास्थ्य की दृष्टिसे भी रात्रिभोजन त्याग का महत्त्व है।

'अच्छा, क्या आयुर्वेद शास्त्र में भी कुछ लिखा है?'—मनोज ने पूछा। उत्तर में कुमुदने बताया—हाँ, आयुर्वेद (माध्यन्दिनी धाम्वा) में लिखा है कि 'सूर्य अस्त होने पर मनुष्यका हृदय कमल और नाभिकमल सकोच को प्राप्त होते हैं अर्थात् बद हो जाते हैं,

इसलिए तथा सूक्ष्म जीव भोजन के साथ खाए जा सकते हैं इस लिए रात्रिभोजन नहीं करना चाहिये —

‘हृन्नाभिरद्म सङ्कोचश्चण्ड रोचिर पायत ।

अतो नक्त न भोक्तव्य सुम्नजीवानादपि ॥१२६॥’

श्वरकके आयुर्वेदसूत्र ग्रन्थके आठवें अध्याय में भी रात्रिको भोजन करना अनुचित बताया है उसके उर्दूतरजुमे में लिखा है —

“रातकी न खाये, खाना खाने के बाद न खाये ।” (पृ० ८६)

इसोप्रकार सुश्रुत के आयुर्वेद में लिखा है कि —

‘जिन मौसमों में रात बड़ी होती है (यानी हेमन्त और शिशिर ऋतुओं में) इन्हें सुबह के वरन ही भोजन करना चाहिए । और जिन ऋतुओं में दिन बड़े होत है (यानी ग्रीष्म, पारस वगैरह) इनमें सुगन्ध मधुर भोजन तीमरे पहर से पीछे करना चाहिये । और जिन ऋतुओं में दिन और रात बराबर होते है (यानी शरद और वसन्त ऋगैरह) उनमें दोनों का बराबर हिस्सा करके दरम्यान में खाना चाहिये ।” (उर्दूतरजुमा, पृ० ४०० ४०१)

इससे भी दिवाभोजन की ही पूर्वाष्ट होती है ।

इसप्रकार कुसुमके मुखसे घमशास्त्रों में रात्रिभोजन त्याग का विधान और दिवाभोजन की महत्ता को सुनकर मनोज बहुत ही प्रभावित हुआ । वह अपने मित्रके ज्ञानकी सराहना करता हुआ उनसे विदा लेकर अपने घर को गया ।

३. तर्क और विज्ञानके प्रकाश में ।

कुसुम अपने स्वाध्यायके म वेंठा हुआ, स्वामी शिवानन्द की पुस्तक 'हेल्थ एण्ड डाइट' पढ़ रहा था कि उसी समय मनोज भी वहाँ आ पहुँचा । अब उनमें एक नई चेतना आ गई थी । कुसुमने उसके भागे स्वामी शिवानन्द जी की उक्त पुस्तक सरकारी हुए पृ० २६० को खोलकर उनके समक्ष रख दिया । मनोज पढ़ने लगा -

"The evening meal should be light and eaten very early. If possible take milk and fruits only before 7 p m. No solid or liquid should be taken after sunset."

—*Suami Shivananda (Health & Diet p 260)*

किर वह बोला—'स्वामी शिवानन्द जी तो वैदिकधर्म के एक विश्वविख्यात महात्मा हैं । अपने जीने भी उद्भट विद्वान् हैं । उनका लिखना ठीक ही है कि हमें सांयकाव का भोजन सूक्ष्मरूप में जल्दी कर लेना चाहिए और सूर्यास्तके पश्चात् कोई भी ठोस या तरल खाद्य नहीं लेना चाहिये ।'

कुसुमने उसकी बातको पुष्ट करते हुये कहा—'स्वामी शिवानन्द का मत प्राचीन भारतीय जीवन की दैनिक चर्या का प्रतिबिम्ब है । हमारे युवक यदि बुद्धि पूर्वक विचार करें, तो दिवाभोजन के महत्त्व को पहचान लेंगे ।

किन्तु मनोज ने बीच ही में कुसुमकी बात काटने हुये कहा कि—'आजके युवक तो धर्म की बात सुनना ही पसन्द नहीं करते—शास्त्रों की वह 'भाउट डेट बहकर के अनुपयोगी बातें दते हैं ।'

कुसुमने समाधानके स्वरम कहा 'यह तो उनकी भूल है । शास्त्र अवश्य ही पुराने जमानेके रचे हुए हैं परन्तु उनमें सत्यता निरूपण

वैज्ञानिक आधार में किया गया है, इसलिए यह प्रिकाम के सभी मानवों के लिए समानरूप में उपयोगी है।

'हो सकता है कि आपकी मान्यता, ठीक हों, परन्तु आजका युग तो कहता है कि हम युगमें विज्ञान की महान उन्नति हुई है-विद्युत् प्रकाशमें सभी वस्तुयें स्पष्ट दिखती हैं-उमरें आतीक में बैठकर भोजन करने में हानि हा क्या है?'-मनोज ने गह्वारों उपरिपत्त की।

कुसुम ने मुस्कराने हुये उत्तर दिया कि 'विज्ञान ने भले ही महान उन्नति की हों परन्तु वह प्रकृति के नियमों को नहीं बदल सकता-दिनके वातावरण की विशेषता को रातके वातावरण में नहीं ला सकता। रात तो रात ही रहेगी-और रातमें कीड़े मकोड़े और बहुतेरे पशुपक्षी निकलेंगे हा।

'यह तो आपने ठीक कहा। विद्युत् के प्रकाशमें तो और अधिक साक्ष्यामें कीड़े मकोड़े घाने और अपने प्राण गवान हैं। विद्युत् प्रकाश में रातको भोजन जहा पर भी बनाया जावना वहां अधिक संख्या में कीड़ों पतंगों के घाने की संभावना है।' -मनोज ने कहा।

'वस्तुस्थिति तो यही है। कुसुमने बातचीत आगे बढ़ाया और बताया कि 'रातको हृदय व नाभिचमन मकुचिन् हो जाते हैं-इसलिए रात्रिभोजन म्वास्थ्य के अनुकूल नहीं पडना-शरीर को अनाहत रूपमें रातको भोजन करने के लिए बाध्य किया जाता है, जिसमें स्वास्थ्य विगडना है।'

'निस्तदह यह अनुभव की बात है कि जो लोग रातके दस-ग्यारह बजे तक गरिष्ठ भोजन करते हैं उनको उमके हृजम करने के लिए थोडा समय मिलता है और भटसे चारपाई की धारण लेकर भोगों में फंस जात है जिमके कारण वे मदाग्नि और फिर प्रमेह आदि भयंकर रोगों के शिकार होने हैं। उनके बीबी बच्चों का स्वास्थ्य भी ठीक नहीं रहता-डाक्टरों के बिलों के भारे उनकी नाकमें दम रहती है। मुझे तो स्वयं का अनुभव है, क्योंकि अब

दिवाभोजन का नियम लेने से 'बीमारियाँ अपने-आप भाग गई हैं।'—मनोज ने कहा।

इसपर कुसुम बोली—'स्वास्थ्यके लिए दिवाभोजन परमावश्यक है—विज्ञान आदि संक्रामक रोग दिवाभोजियों के महा दुम नहीं पाते। किन्तु प्राच्य है कि सब कुछ देखते हुए भी लोग अपने को सुधारने नहीं हैं। कई लोगों को हमने देखा है कि वे पेट-रागों से पीड़ित होते हुए भी कई बार रातके बारह बजे तक भोजन करते और भट बही सो जाते हैं। फिर सदा रोगके लिए भीषते रहने हैं। कदाचित् वे अपनी आदत सुधार ल, कम खार्च और दिनमें खार्च ता स्वस्थ रहे और पैसा भी बचे।'

'इसमें क्या शक है?'—मनोज ने कहा—'किन्तु उनके गले यह सत्य उतरता नहीं।'

'इसका कारण विज्ञानके प्रति उनकी अंध धृष्टा है।' कुसुमने स्थिति को स्पष्ट करते हुए आश बताया कि 'ऐसे लोग विज्ञान के तथ्यों से भी ठोक जानकारी नहीं रखते वरन् विज्ञान भी दिवाभोजन का समर्थन करता है।'

'अच्छा यह बात है तो बताइये?'—मनोजने पूँछा। कुसुम ने तब उसे बताया कि 'विज्ञान ने सूर्यके प्रकाशका जीवन शक्ति प्रदायक तत्व सिरजन में मुख्य कारण माना है। सेव आदि फलों के छिनके वा स्वस्थ और मुदर सूर्यका प्रकाश ही बनाता है। इसीलिए डाक्टर लोग छिनके सहित फलों को खाने की शिक्षा देते हैं। निस्सन्दह सूर्यके उदय होते ही जीवन में नया ओज और नई स्थिति आ जाती है—सब लोग अपने अपने कार्यों में लग जाते हैं। पशुपदा, काढ़े मकोड़े देखने को नहीं मिलते।'

सूर्य प्रकाशकी महिमा अपार है।—मनोज ने बातको सराहा, पर कुसुम कहता ही गया—'सूर्य प्रकाश की महिमा अपार तो है ही। उत्तम नीलाकाण के रंगके सूक्ष्म कीटाणु स्वतः शमन हो जाते हैं, जिनका प्रसार रातको बढ़ता है और तेजसे तेज विशुद्ध प्रकाश

में भी दिखते नहीं। उनके पतन से भोजन, दूषित, हो जाता है।
सूर्यके प्रकाश में उनका क्षय नहीं रहता।

‘इसका रहस्य क्या है?’ मनोज ने पूछा।

‘विज्ञान ने सूर्यके प्रकाश का रहस्य स्पष्ट कर दिया है।’

कुसुमने बताया और कहा कि ‘जब सूर्यप्रकाश की किरण किसी
शीशा से गुजरती है तो उसमें सात रंग दिखाई पड़ते हैं जो वायलेट
नीला, बैजना, हरा, पीला, नारंगी और लाल होते हैं यह रंग
सूर्य प्रकाशके आंतरिक अंश य रूप (Component parts) हैं।
और स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद हैं। जीवन शक्ति प्रदायक प्राण-
तत्वका वे सिरजन करते हैं। वैज्ञानिक बताते हैं कि इनके प्रति
रिक्त सूर्यप्रकाशमें infra-red और ultra violet र गनी किरणें
भी होती हैं। आल्ट्रावायलेट किरणों में एक रे की तरह पुद्गलके
भीतर तक घुसकर कीटाणुओं को नष्ट करने की शक्ति होती है।
उनके कारण ही दिनमें कीटाणु प्रगट नहीं होते। प्राधुनिक विज्ञान
वेत्ता ऐसी नकली किरणें बनाकर रोगादि के कीटाणुओं को नष्ट
करने में समर्थ हुये हैं। यह किरणें रातमें नहीं मिलती। इसीकारण
रातमें कीड़े मकौड़े आदि अधिक संख्या में निकलते हैं। इसप्रकार
विज्ञान से भी यह सिद्ध है कि दिवभोजन करना स्वास्थ्य वर्द्धक
है और इसमें हिंसा भी कम है। इसके विपरीत रात्रिभोजन
स्वास्थ्य का घातक है और उसमें हिंसा भी अधिक होती है। इसी
लिए प्राचीन भारत में आर खासकर जनो में दिवाभोजन वरों
की ही परम्परा रही है।

‘वैज्ञानिक भेद बताकर आपने मेरे विश्वास को दृढ़ कर दिया
है। अब मैं कभी रात्रिभोजन नहीं करूंगा। -मनोजने कहा।

‘इस प्रतिज्ञाके द्वारा तुम अपनी आत्मा का ही कल्याण नहीं
कर रहे हो, बल्कि समाजके लिए एक अनुकरणीय आदर्श उपस्थित
कर रहे हो। -कुसुमने कहा और फिर बताया कि ‘जैन आचार्यों
ने मनुष्य ही नहीं पशुओं तकको दिवाभोजी शाकाहारी बनाया था।’

हां, मुना तो है कि शास्त्रों में पशुओं की ऐसी बंधायें हैं, पशु व पक्षियों महानता के लिए हो सकती हैं।-मनोजने सरासू होकर बहो।

‘नही, यह बात नहीं है-वे तो स्वर्ची घटनायें हैं।’-कुमुमो शारदार शब्दों में बहो और बताया कि प्रतीके, प्रभाव से शेर, सुपर हाथी नेवना, बंदर आदि महान ऐश्वर्यशाली मानव बने थे। मिहने प्रतीकों पाला और दिवा भोजन किया तो तीर्थसूर महोशेर हुआ। यह करने का फल है। जसा बीज बोभोगे वैसा फल मिलेगा। Law of Cause and Effect कार्यकारण सिद्धांत कार्य करता ही है।

‘किन्तु प्राज्ञतनका गिनितन वर्ग ऐसी बंधायों सर विश्वास नहीं करता।-मनोजने फिर शब्दा उपस्थितकी, तो कुमुमने समाधान करते हुए कहा-‘यह उत्तकी मूर है। पशुओं में भी बुद्धि और विवेक होता है। प्राज्ञ भी ‘लिटिल टायक’ नामक सिहनी शॉकोहारी देवी गई है। वह अमेरिका में अपनी मातृकिन के साथ तुली घूमना करती और छोड़े विल्ली आदि के साथ खेला करती थी। बेनयो (अफीका) में भी एक ऐसी ही सिहनी-थो-उरके शॉलिकने उसे जगलमें छोड़ दिया-फिर भी वह अहिंसक रही। और जब ‘मने करती तब अपने बच्चेको लेकर अपने मालिक से मिल जाती। इसप्रकार के प्रयत्न प्रमाणों के समक्ष पुराणग्रथों की घातकी प्रविंबसनीय कैसे माना जा सकता है?’

हां ‘भाई, इसप्रकार की साक्षी निस्संदेह उन कथाओं को तथ्यपूर्ण सिद्ध करती है। धृय वे वे सिंह और बंदर जिहोने दिवाभोजन का नियम पाला और सरकर महान मानव बनने का सोमांग्य पाया।-मनोजने प्रतका सराहते हुये कहा।

दोनों ही मित्र चुप थे किंतु मनमें प्रत की महामु शक्ति को पहचान रहे थे-दिवाभोजन की महिमा उनके हृदयों को प्रफुल्लित कर रही थी-इतनेमें मनोज को अपने मित्र की बात याद हो, भाई

उसने कुसुम से कहा—'भाई, एक बातका समाधान और करो। मेरा एक मित्र यह आक्षेप करता है कि जैनी भ्रन्नाहार तो नहीं करते परन्तु रातको फनाहार करते और दूध पी लेते हैं—तो फिर भ्रन्तर ही क्या रहा !'

कुसुमने मुस्करा कर उत्तर दिया—'यह तुमने अच्छा पूछ लिया। वास्तवमें जैनधर्म एक वैज्ञानिक धर्म है। तीर्थङ्कर भगवान सर्वज्ञ थे और मनावों की कमजोरियों को जानते थे। इसी कारण शक्तिके अनुसार क्रम क्रमसे व्रतों को धारण करने का विधान जैनधर्म में किया गया है। एक साधारण गृहस्थ एकदम भ्रन्न जल का त्याग नहीं कर सकता। धीरे धीरे अभ्यास करके ही वह पूर्ण श्यामी बन सकता है। है न यह बात सही ?'

मनोज ने सिर हिलाकर कहा—'बिल्कुल सही व्यवहारिक है—Practical है !'

कुसुम मित्रने मुखसे यह सुनकर प्रसन्न हुआ और आगे बताने लगा कि चार प्रकार के घाहार में पहले भ्रन्नाहार का त्याग करने से बड़ी भारी रोकथाम हो जाती है—रातको रसोई बनाने का कोई आरम्भ नहीं किया जाता जिससे बहुत बड़ी हिंसा बच जाती है कदाचित् आवश्यकता होने पर केना आदि फल अथवा कुछ दूध मिठाई लेली तो उसमें अल्पारम्भ होता है और व्रतकी भावना जगी रहती है, जो कल्याणकर है।'

'व्रत पालने की भावना जगी रहे, यह एक बड़ा लाभ है—इस का महत्व मैं अब समझा हू जब दिवाभोजन का नियम पालने लगा।'—मनोजने दृढता से कहा।

'कुसुम बोला 'विवेक भावके जगे रहने में मानव हेय और उपादेय, श्रेय और अश्रेय को पहिचाने रहता है। ऐसे विवेकी को अपनी कमजोरी खटकती है और वह उसको दूर करने के प्रयासमें रहता है। धीरे २ धारित्रको निर्मल बनाते हुये अब वह रात्रिभोजन त्याग प्रतिमामे पहुँचता है तब पानी पीने तकका त्याग करदेता है।'

- 'यह तो बड़ा अच्छा क्रम है चारित्र्य विकास का। छोटा-सा नियम लेकर ही मानव चारित्र्यके मार्गमें आगे बढ़ सकता है। पत्र दिवाभोजन का पूर्णरूप में पाने के लिए पहला बंदम रातमें अन्नाहार का त्याग करना ठीक ही है।'—मनोज ने समर्पण किया क्योंकि वह दिवाभोजन के लाभसे परिचित हो गया था।

'मह्या, जैनधर्म को कठिन और कठोर बतानाकर स्वर्ण ही लोगों को भ्रम में डाल दिया है।'—बुधुमने बातको आगे बढ़ाते हुए कहा और फिर बताया, 'सच तो यह है कि जैनधर्म के समान सरल और व्यवहारिक कोई धर्म नहीं। उसकी तो सुनी घोषणा है कि धर्म पर भारी श्रद्धा रखो क्योंकि श्रद्धावान जीव ही धर्म पर पदको पाता है, किन्तु प्राचरण जितनी शक्ति हो उतना ही व्यवहार में लाओ।

यं सक्कइ तं कीरइ, अं च यं सक्कइ तच्च सदहणं । ११५

उदह माणो जीवो पावइ - अजरामाट्ठाणं ।

कायर और धानसी मत बना-प्रमाद न करो। रातमें कुछ भी न खाओ और न पीयो तो बड़ा ही अच्छा। ऐसी शक्ति न हो तो कुछ थोड़ा नियम लो; पर नियम तो लेना ही चाहिए।'

'निर्मसदेह जैनधर्म महान व्यवहारिक धर्म है। यह ठीक कहता है कि जीवन रूपी वार को ठीकसे चनाने के लिए धर्म और नियम का बंध जरूर लगाओ। बंधके बिना जीवन सकट में पड़ सकता है।'—मनोज ने पुष्टि की।

बुधुम इस प्रकार मनोज की कायापलट हुई देखकर बड़ा ही प्रसन्न हुआ और उसने अपने को धन्य, माना। सच्चा मित्र यही है जो अपने साथी के हृदय को धर्मकी सुगन्धि से सुवासित कर दे। मनोज का हृदय भी मित्रके उपकार से दबा जा रहा था। दोनों ही मित्र प्रसन्न थे। दिवाभोजन की महत्ता को उन्होंने जाना और माना था। जो पाठक मुख और शक्ति चाहते हैं उनके लिए चाहिये कि वह शक्तिको न छिपा कर धर्म और

ही भोजन करो का अभ्यास करें यह हमारी प्राचीन संस्कृति
जीवन प्रतीक है।

निशि-भोजन ❀

॥ दोहा ॥

निशा भोजन करिये नहीं, 'प्रगट दोष अविश्वेय'
परभव सब सुख संपजे, यह भय रोग न होय ॥

॥ छन्दः ॥

कीड़ी बुध-बल हरे कद गव करे कसारी ॥
मकड़ी कारण पाय कीट उपजे दुख भारी ॥
जुआ जलोदर जने, फांस गल विधा यदावे ।
बाल सये सुरभग पवन प्राणो उपजावे ॥
तालुये छिद्र योह भसत आच्यपि बहु करहि थल ।
यह प्रगट दोष निशा असूनके पर भवदोष परोक्ष कल ॥

—कविवर स्व० भूधरदास

श्री अखिल हिन्दू जैन मिशन

अहमदनगर (एटा) उ० प्र०



- ॐ विदेशों में एक अपने देश में जैन दर्शन एवं अहिंसा संस्कृति का प्रचार ।
- ॐ सम्पूर्ण विश्व के कोने कोनेमें गाम्गाघा की स्थापना एवं उनके द्वारा प्रचार कार्य ।
- ॐ प्लेटफॉर्म प्रेम साहित्य प्रकाशन किन्म व भाग्यवाणी द्वारा संस्कृति एवं दर्शन का प्रसार एवं प्रचार ।
- ॐ 'अहिंसा वाणी' एवं 'Voice of Ahimsa' मासिक पत्रिकाओं का प्रकाशन ।
- ॐ अन्तर्राष्ट्रीय जैन विश्वविद्यालय के द्वारा जैन दर्शन एवं अहिंसा संस्कृति के विभिन्न भागों पर शोधकार्यों के द्वारा ज्ञान प्रसार एवं निबन्ध व प्रबंधों की परीक्षा का प्रारम्भ ।
- ॐ श्री मा सांस्कृतिक सम्मेलनों जैन साहित्य परिषदों एवं विद्वान गण्डिका का सफल आयोजन ।
- ॐ अहिंसा सेवा प्रयान्तों एवं वाचनालयों की स्थापना ।
- ॐ विश्वविद्यालयों व पठशालाओं में जैन साहित्य का समावेश ।

श्री अखिल विश्व जैन मिशन
के सदस्य बनकर देश विदेश में
अहिंसा संस्कृति के प्रसारकार्य में
योग दीजिये व दिनाश्ये ।

'मिशन' को आप निम्नप्रकार सहयोग दे सकते हैं -

❁ सदस्य बनकर

❁ 'अहिंसावाणी' तथा The 'Voice of Ahimsa' के
आपके बनकर

❁ धर्मोपदेश देकर व प्रतिज्ञा पत्र भराकर ।

❁ ट्रेक्ट प्रकाशित कराकर तथा

❁ सहायता देकर

सदस्यों को 'मिशन' द्वारा प्रकाशित ट्रेक्ट एवं 'अहिंसा वाणी'
भेंट दिये जाते हैं । विशेष जानकारी के लिये निम्न पते पर पत्र
व्यवहार करें ।

श्री अखिल विश्व जैन मिशन

केन्द्र अलीगंज (गटा)

उ० प्र०

श्री ज्ञानप्रकाश मंडल
द्वारा प्रकाशित

जैन दर्शन में
तत्त्व-मीमांसा

—मुनि नक्षत्र